



相談室だより

2018年7月

一学期も終わりに近づき、夏休みも目前に迫ってきました。先日、伊予市の全小学校の水泳大会が郡中小学校で行われ、最後まで頑張って泳いでいる小学生を見て、私の方が元気づけられました。皆さんも、放課後残って練習したことを思い出しますか？今回、大会新記録が7種目くらいに出ていました。すばらしいですね。

さて、先月の続きです。人にはそれぞれ「認知」のパターンがあると書きました。覚えていますか？たとえば、親しい友人にメールを送ったのに、いつまでたっても返事が返ってこないとき、あなたはどのように考えますか？「メールをもらったら、返事は早目に、一応返すべきだ。」と、以前の私のように、「～すべき」「～でなければならない」と考えますか？「この前のメールに友人を怒らせるようなことを書いたかな？自分が悪いのかな？」と、自分に関係がなくても自分のせいだと考えますか？「メールの返事を返すのもいやなくらい嫌われてしまったのだろうか。」と、確かな理由もないのに悪いほうに考えますか？それとも、「忙しいから、なかなか返事が書けないでいるのかもしれない。」と、考えますか？—このように一つの出来事をとって見ても、いろいろな見方、考え方が生まれます。それに伴って、個人の反応もいろいろ変わります。当然一つの考え方にとどまらず、時間の流れと共に変わっていくかもしれません。まずは、自分の考え方、自分の反応の中に巻き込まれてしまわないで、外から自分をながめてみましょう。時々落ち込んだり、何も手につかなくなったり、友達となぜかうまくいかなくなったとき、自分の体験していることを言語やイメージで自分の外に取り出してみましょう。

夏休みは、心と体が成長するためのいい機会です。ゆっくりとした時間の中で、自分にしっかり向き合ってみませんか。

相談室では、学校生活での悩み、家庭での悩み、生活行動上の悩み、生活の中での不安など、解決の手助けができたらと思っています。誰かに話を聞いてもらえるだけで、心が軽くなります。どんなささいなことでも気軽に相談に来てください。

スクールライフアドバイザーの来校日 原則水曜日（12：00から18：00）

昼休みと放課後を中心に先生方（星川 菊池 高市 栗林 武智 津田 三ツ井）も相談にのってくださいます。安心して来てください。相談室は、本館1階進路指導室隣です。

スクールライフアドバイザー 小松 泰子